10 أسئلةٍ حَول طُرُقِ الوقايةِ من

فَيروس كورونا



خبراء من الصين

DIGITAL FUTURE
المستقبل الرقمي
www.digital-future.ca

凤凰传媒
PHOENIX MEDIA

10 أسئلةٍ حَول طُرُقِ الوقايةِ

والسَّيطرةِ على الالتهابِ الرِّئويِّ النَّاجِمِ

عن عدوى فَيروس كورونا المُستجَدّ

جميع الحقوق محفوظة ©

لا يجوز نسخ أو استعمال أيِّ جزء من هذا الكتاب بأيِّ شكل من الأشكال أو بأيّ وسيلة من الوسائل (المعروفة منها حتّى الآن أو ما يستجدُّ مستقبلاً) سواء بالتَّصوير أو بالتَّسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابيٍّ من النَّاشر.

DIGITAL FUTURE

المستقبل الرقمي

www.digital-future.ca

凤凰传媒

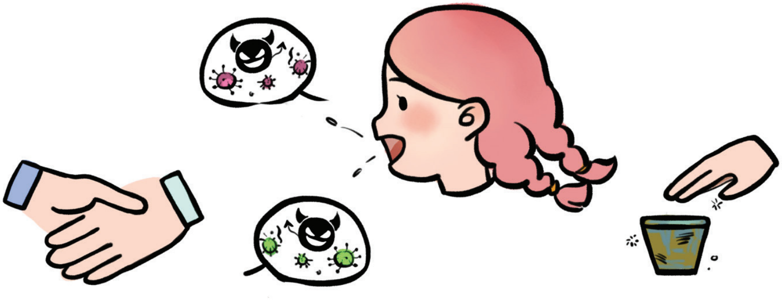
PHOENIX MEDIA

المُحْتَوَيَاتُ

1 ما هو فَيروس كورونا المستجدّ؟ وكيفَ يَنتقِل؟ ومَن أكثَرُ الأشخاص عُرضةً للإصابة به؟



فَيروسات كُورونا Corona هي فَصيلةٌ كبيرةٌ من الفَيروساتِ الّتي قد تُسبِّبُ المرضَ للحيوان والإنسان على حدٍّ سَواء. ومن المعروف أنَّ عَدداً من هذه الفَيروسات تُسبِّبُ للبشَر حالاتِ عدوىً مرَضِيّةً في الجِهاز التَّنفّسيّ، تتراوح حِدَّتها مِن «نَزلاتِ البرد» الشّائعة إلى الأمراض الأشدّ. ونَظراً لعدم وضوح أسباب العوارِض الَّتي ظهرَتْ على المَرضى المصابين بهذا الفَيروس في مدينة «وُوهان» الصِّينيّة، وأسباب إصابة الجهاز التَّنفّسيّ به، اعتُبِرَ هذا الفَيروس، المُسمَّى أيضاً بـ (كوفيد-2019)، نوعاً من أنواع الفَيروسات التّاجيّة الخطيرة، الّتي يتَّخذ شكلها شكل التّاج عند عَرضِها بالمِجهَر الإلكترونيّ. وَلِذا، أُطلِقَ عليهِ اسم «فَيروس كورونا المستجدّ»، وهو المُصطلح الَّذي أطلقَتْهُ عليهِ مُنظَّمة الصِّحّة العالميّة.



(فَيروس كورونا المستجدّ 2019)

السَّبب الرَّئيس لانتشار عدوى الإصابةِ بهذا الفَيروس، هو عن طريق الرذاذ، وأيضاً مِن خلال التَّواصُل مع الأشخاص عن طَريقِ اللَّمس والمصافحة، بالإضافة إلى لمس الأشياء الملوَّثة، أو التقاط الطَّعام بِأيْدٍ مُتَّسِخةٍ. وهنا، لا بدَّ من الإشارة إلى أنَّ الرذاذ الّذي يخرج عند التَّنفُّسِ بأشكالِه المختلفة، ينتشر في المحيط القريب، ويظلّ عالقاً في الهواء.

وحاليّاً، يُعدّ السَّبب الرَّئيس لانتقال عدوى هذا الفَيروس هو انتشار الرَّذاذ في الأماكِن المحيطة بالمصابين به، فالأشخاصُ القريبون منه هُم الأكثَر تأثُّراً بِه، ويُمكِن أن يحدُثَ الالتهاب الرِّئويّ النّاجم عن فَيروس كورونا المستجدّ للأشخاصِ الّذين يُعانون مِن ضعفٍ في وظائف المناعة، كما يُمكِن أن يحدُثَ أيضاً لأُولئِكَ الّذينَ لدَيْهِم مناعةٌ طبيعيّة، ولكنَّهُم تعرَّضوا إلى «علاقة تَلامُسٍ» مُباشِرةٍ بمُسبِّباتِ الفَيروسات.

وبالنِّسبة إلى الأشخاص الّذين يُعانون من ضَعفِ وظائف المناعة، ككبار السِّنِّ والنِّساء الحوامل والأشخاص الّذين يُعانونَ من اختلالٍ وظيفيٍّ في الكبِد والكُلى، إضافةً إلى الأشخاص المُصابين بأمراضٍ مُزمِنةٍ، فإنّ حالتهم تكون أكثرَ خطورةً بعدَ الإصابةِ بعَدْوى هذا الفَيروس.



2 كيفَ يُمكِنُني حمايةُ نفسي من الإصابة بعدوى فَيروس كورونا المستجدّ؟

(1) غسل اليدين باستمرار

يُمكن الوقايةُ من خطرِ الإصابةِ بعَدوى فَيروس كورونا المستجدّ، عن طريق استخدام الصَّابون أو مُطهِّر اليدَيْن، وغسل اليدَيْن بالماء الجاري، وتنشيفهما بمناديلَ ورقيّةٍ يمكن التَّخلُّص منها، أو مَناشِفَ نظيفةٍ تماماً. كذلك، ينبغي غسل اليدين مباشرة بعد لمس إفرازات الجهاز التَّنفّسي، فمثلاً: بعد العطس، نقوم على الفَورِ بغسل اليدَيْن.



غسل اليدين

(2) اتّباع العادات الحميدة الخاصّة بالحفاظ على سلامة الجهاز التّنفّسيّ

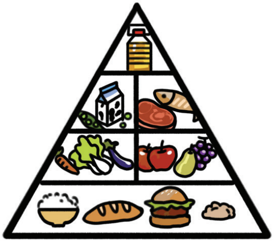
عند السُّعال أو العطس، قُمْ بتغطيةِ فمِكَ وأنفِكَ جيّداً بِمنديلٍ أو مِنشَفة. كذلِكَ، اغسِلْ يدَيْك جيّداً بعد السُّعال أو العطس، وتجنَّبْ مُلامسةَ عَينيكَ وأنفكَ وفمَك بِيَدَيْك.



تغطية الفم والأنف عند السّعال

(3) تعزيز اللّياقة البدنيّة وتقوية المناعة

يتمّ ذلك عن طريق اتِّباع النّظام الغذائيّ المتوازن، وممارسة التّمارين الرِّياضيّة بانتظام، إضافةً إلى الالتزام بالرَّاحة والعمل المنتظم، لتجنُّب حدوث أيّ تعبٍ أو إجهاد.



الهرم الغذائيّ



ممارسة التّمارين الرّياضيّة

(4) الحفاظُ على البيئة النَّظيفة والتَّهوِئة الجيِّدة

ويشمل ذلك: فتح النّافذة عدّة مرّات في اليوم الواحد، بِحَيث لا يقلّ ذلك عَن 3 مرّات، ولمدّة 20 إلى 30 دقيقة في كلّ مرّة. أمّا عندما تكون جودة الهواء الخارجيّ رديئةً، فعِندَها يجِب تقليلُ عددِ مرّات التَّهوِئة وأوقاتِها بشكلٍ مُناسِب.



التّهوئة الجيّدة



(5) تجنُّب الأماكِن المزدِحمة والاتِّصال بالمرضى المصابين بِالتهابات الجهاز التَّنفّسيّ.



(6) إذا كنتَ تعاني من أعراض التهابات الجهاز التَّنفّسيّ، مثل: السُّعال وسَيَلان الأنف والحمّى وما إلى ذلك، فيجب عليكَ البقاءُ في المنزل والتِزام الرَّاحة، والإسراع في طلب العناية الطِّبِّيّة في حال استمرار الحمّى أو ازدياد الأعراض سُوءاً.

3 ما الطُّرُق الصَّحيحة لغسل اليدَيْن؟

إلى جانب الابتعاد عن المصابين بفَيروس كورونا المستجدّ، من المهمّ جدّاً غسل اليدَيْن بطريقةٍ صحيحةٍ. لِذا، ينبغي أن نتَّبعَ 7 خُطُواتٍ لغسلِ اليدَيْن.

«هناك 7 خُطُواتٍ لغسل اليدَيْن» (من الدّاخل، من الخارج، بين الأصابع، مقدّمة الأصابع، الإبهام، وسط الكفّ، المعصم).

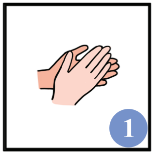
الخطوات السَّبع لغسل اليدَيْن

للوقاية من العدوى، نبدأ بغسل اليدَيْن بشكل صحيح.

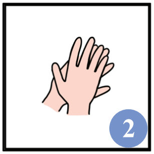
عند غسل اليدَيْن، يجِب الانتباه إلى أن يتمَّ ذلك تحت الماء الجاري، وأن نخلع ما نرتديه من ساعاتٍ أو جواهر، ونرفع الأكمام حتّى منتصف السَّاعد. وإذا كانت هناك بعض التشقُّقات بِيَديكَ، قُم بتغطية مكانها بقطعةِ قُماشٍ مُقاوِمةٍ للماء. بعد ذلك، افتح صُنبور الماء السَّاخِن ورطِّبْ يدَيْك، ثمّ افركهُما خمسَ مرّات على الأقل، ولمدّةٍ لا تقلّ عن 10 إلى 15 ثانية، واترُك الماء الجاري يمرّ على مِعصَمك ويدَيْك حتّى أطراف أصابعك، ثمّ قُمّ بتجفيفهما.



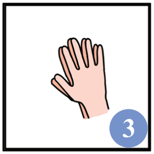
أخذ كمِّيّةٍ مناسبةٍ من مُطهِّر اليدَيْن.



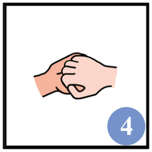
فرك اليدَيْن ببعضهما بعضاً



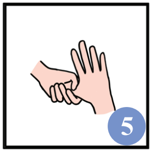
الفرك بين الأصابع مِن الخارج براحة اليد الثّانية



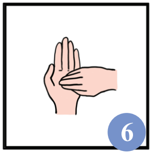
فرك أصابع اليدَيْن من الداخل ببعضها بعضاً



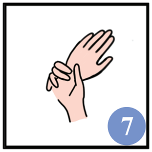
مسك أصابع اليدَيْن وفركها ببعضها بعضاً



فرك الإبهام براحة اليد



فرك راحة اليد وغسل أطراف أصابع اليد الأخرى



فرك هذا الجزء بشكل دائريّ حتّى الكوع

الخطوة الأولى (من الدّاخل):

غسل راحة اليد: يشمل ذلك ترطيب اليد بالماء الجاري، ثمَّ صَبّ مُطهِّر اليدَيْن (أو الصّابون)، وفرك اليدَيْنِ ببعضهما بعضاً من الدّاخل، وكذلِك فرك الأصابع معاً.

الخطوة الثّانية (من الخارج):

غسل الأصابع من الخارج: يتضمَّن فرك راحة اليد بِاستخدام ظَهر أصابع اليد الأخرى، ثمَّ المُبادَلة بين اليدَيْن.

الخطوة الثّالثة (بَين الأصابع):

غسل وفرك ما بَين الأصابع: يشمل ذلك فرك الكفَّين ببعضهما بعضاً، وفرك الأصابع بشكلٍ طوليّ.

الخطوة الرّابعة (مقدِّمة الأصابع):

غسل الأصابع من الخارج، بِحَيثُ تُبلَّلُ اليدانِ بِالماء الجاري، بالإضافة إلى صبِّ مُطهِّر اليد أو الصَّابون، وفَرك اليدَيْنِ ببَعضِهما بعضاً، وفرك أصابع اليدَيْن ببعضها من الخارج.

الخطوة الخامسة (الإبهام):

غسل الإبهام، بِحَيثُ يُمسَكُ الإبهامُ باليدِ الأُخرى ويُفرَكُ بها بشكلٍ دائريّ.

الخطوة السَّادسة (وسط الكفّ):

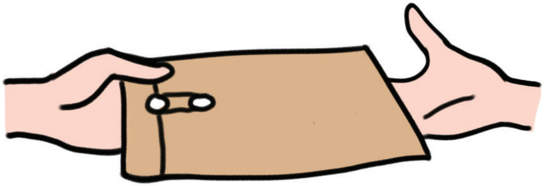
غسل أطراف الأصابع، بحيث تقوم بثَنْي كلّ مَفاصل الأصابع، وتضع أطراف الأصابع في راحة اليد الأخرى، ثمَّ تقوم بالفرك بشكلٍ دائريّ، وبالتَّناوُب بين اليدَيْن.

الخطوة السَّابعة (المعصم):

غسل المعصم والذِّراع: يشمل ذلك فرك المعصم والذِّراع، والمبادَلة في الغسل بَين اليدَيْن.

وهُنا، لا بدّ من الإشارة إلى أنَّه يجِبُ إيلاءُ اهتمام خاصّ عند غسل الأجزاء الّتي نرتدي بها الخَواتِم والسَّاعات وأدوات الزِّينة الأخرى، بِحَيثُ يجب تنظيفُ هذه الأشياء جيّداً إن أمكَن، ويجِب أيضاً إزالتها من اليدَيْن قبل تنظيفهما، وذلِكَ لأنَّ هذه الأدوات لها مكانٌ خاصّ، مِن الممكِن أن تختبئ فيه الأوساخ، ومعَ قليل من الإهمال، سَوف تتسبَّب في تَسرُّب البكتيريا إليها.

4 متى يجِبُ أن أغسِلَ يدَيّ؟



(1) قَبلَ وبعدَ إرسالِ هذا الملفّ.



(2) بعد السُّعال أو العَطْس.



(3) قبلَ إعدادِ الطَّعام وأثناءَه وبعدَه.



(4) قبلَ الأكل.



(5) بعد الذَّهابِ إلى المرحاض لقضاء الحاجة.



(6) عِندَما تكونُ اليَدان متَّسِختَيْن.



(7) بعد التَّواصُل مع الآخرين عن طريق اللَّمس والمصافحة.



(8) بعد لمس الحيوانات.



(9) قبل الخروج وبَعد العودة.

5 كيفَ أختارُ الكِمامةَ وأستَخدِمُها بِشكلٍ صحيح؟

الاختيار الأوّل:

كماماتٌ طبِّيّةٌ يُمكِن التَّخلُّص منها (الكِمامات الجراحيّة)، حَيثُ يتمُّ ارتداؤها لمدّة 4 ساعاتٍ متواصلةٍ، ثم تُنزَعُ وتُستبدَلُ بِأُخرى مُباشَرةً بعد التَّلوُّث أو الرّطوبة.

الاختيار الثّاني:

كماماتُ «N95» الطِّبِّيّة الواقية: يتمُّ ارتداؤها لمدّة 4 ساعاتٍ متواصلةٍ، ثمّ تُستبدَلُ بِأُخرى مُباشَرةً بعد التَّلوُّث أو الرّطوبة.

لا يُوصى بِاستخدام الكمامات المصنوعة من القطن، والكمامات المصنوعة من الإسفنج.



كمامات «N95» الطِّبِّيّة الواقية



كمامات طبِّيّة تُستعمَلُ لمرّةٍ واحدةٍ فقط

طريقة استخدام الكمامات الجراحيّة:



نتحقَّق من تاريخ انتهاء الصَّلاحيّة وتاريخ التَّعبئة والتّغليف الخارجيّ للكِمامة.



نرفع مَشبَك الأنف إلى أعلى، وغالباً ما يكون الجانب الدَّاكن أو المجعَّد هو المُوجَّه إلى الخارج.



نقوم بسحبِ الكِمامة وَطيِّها من الأعلى والأسفل، بحيثُ تغطّي الفم والأنف والفكّ معاً.



نضغط على الكِمامة بأطرافِ أصابعِنا إلى الدَّاخِل عِندَ مِنطَقَةِ الأنف، ثمَّ نتركها تتحرَّك تدريجيّاً إلى الخارج، لتأخذَ شكلَ الأنف.



نضبط الكِمامة بشكلٍ صحيح، بحيث تُناسِبُ مُحيطَ الوَجه بالكامل.



نتخلَّص من الكِمامة بعد استخدامِها لأكثرَ من 4 ساعاتٍ أو عِندَما تُصبحُ ملوَّثةً.



نُمسِك الكِمامة المُستهلَكة من طرفِ الرِّباط، ونتخلَّصُ مِنها برَميِها في سلّة المهملات الطّبّيّة (السَّلّة الصَّفراء).

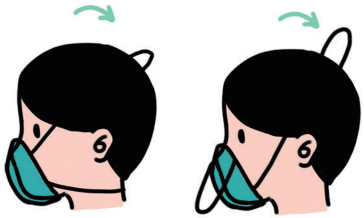
طريقة استخدام كمامات «N95» الطِّبِّيّة الواقية:



نتحقَّق من تاريخ انتهاء الصَّلاحيّة وتاريخ التَّعبئة والتّغليف الخارجيّ للكِمامة.



نُمسِكُ الكِمامةَ أمامَ الوَجه، بِحَيثُ يكونُ الجانِبُ البارِزُ متَّجِهاً إلى الخارج. أمّا جانب مَشبك الأنف، فيكونُ متَّجِهاً إلى أعلى.



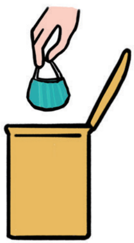
نربطُ أوَّلاً الرِّباطَ السُّفليَّ للكمامة، ثمّ نربطُ الرِّباطَ العُلويّ.



نضغط على الكِمامة بأطرافِ أصابعِنا إلى الدَّاخِل عِندَ مِنطقَةِ الأنف، ثمَّ نتركُها تتحرَّك تدريجيّاً إلى الخارج، لتأخُذَ شكل الأنف.



نضبط مَشابِك الأنف والأشرِطة، بِحَيثُ لا تتسرَّب الفَيروسات أثناءَ عمليَّتَي الشَّهيق والزَّفير.



فيما يتعلَّق بالكِمامات الملوثة وتلك الَّتي تخطَّت الحدَّ الزَّمنيَّ المحدَّد، يجِب التَّخلُّص منها مُباشرةً بِرَميِها في سلّة المهمَلات الطِّبِّيّة (السَّلّة الصَّفراء).

www.digital-future.ca

6 ما طُرُق الوقاية من عدوى الالتهاب الرِّئويِّ النَّاجِمِ عن فَيروس كورونا المستجدّ داخل المنزل؟



ممارسة التّمارين الرّياضيّة

(1) إنَّ زيادةَ الوعي الصِّحّيّ، ومُمارسةَ التَّمارين الرِّياضيّة بِشكلٍ صحيح، والنَّومَ الكافي، وعدمَ البَقاء مُستيقظاً حتَّى وَقتٍ مُتأخِّرٍ من اللّيل، يُمكِن أن يُحسِّنَ المناعة الذَّاتيّة للإنسان.



تغطية الأنف والفم عند العطس

(2) ينبغي الحفاظ على عادات النَّظافة الشَّخصيّة الصِّحّيّة، وتَغطِية الأنف والفم بِمنديلٍ عند السُّعال أو العطس، هذا بالإضافة إلى غَسلِ اليَدَيْن كثيراً وبِدقّةٍ، دُونَ لمسِ العينَيْن والأنف والفَم بِأيْدٍ مُتَّسِخة.

(3) لا بدّ من تَهوِئَةِ الغُرفة والحِفاظ عليها نظيفةً ومرتَّبَةً.



الحفاظ على بيئةٍ نظيفةٍ وجيِّدةِ التَّهوِئة

(4) يجِبُ تجنُّب الاتّصال المباشر بالأشخاص الَّذين يُعانون من أعراض أمراضِ الجهاز التَّنفّسيّ مِثل: الحُمَّى والسُّعال والعَطس، قدْرَ الإمكان.



لا تعطس في وجه الآخرين.

(5) لا بُدّ من تجنُّب الأماكن المزدحِمة والمغلقة، وارتداء الكِمامات إذا لزِمَ الأمر.



التَزِم الوقاية على الوجه الأمثل.

(6) ينبغي تجنُّب مُلامَسة الحيوانات البرِّيّة والدَّواجِن والحيوانات المنزليّة.

(7) من الضَّروريّ الاهتمام بِعاداتِ الأكل الصِّحّيّة، وطَهي مُنتَجات اللُّحوم والبيض جيِّداً قبل تناوُلها.

(8) ينبغي الاهتمام الشديد وتوخي الحذَر عِندَ ظهور أعراضٍ مثل: الحمّى والسُّعال، فَإنْ ظهَرَتْ لديْنا مثل هذه الأعراض، يتوجَّب علينا التَّوجُّهُ مُباشرةً إلى أقرَبِ مَشفىً.



السّعال



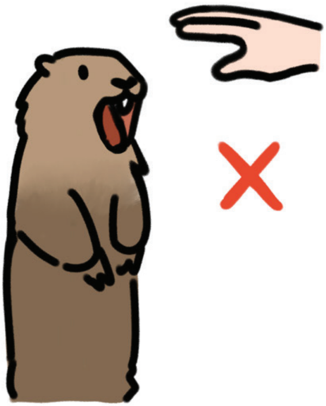
غسل اليدَيْن

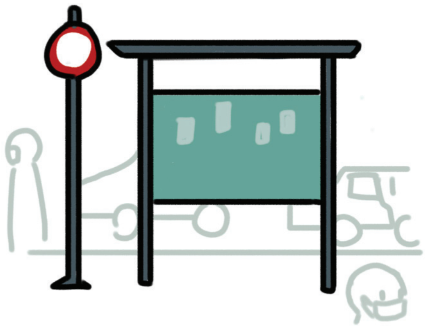


استخدام المنظّفات والمعقّمات

7 ما طُرُق الوقاية من عدوى الالتهابِ الرِّئويِّ النَّاجِمِ عن فَيروس كورونا المستجدّ في الأماكِن العامَّة؟

(1) يجب تجنُّب التَّواصُل معَ حيَواناتِ المزرعة والحيَواناتِ البرِّيّة دون أخذ الحِيطة.





(2) ينبغي الحِفاظ على التَّهوِئة الجيِّدة بشكلٍ مُستمرٍّ في مكان العمل، وفي الأماكِن المزدحِمة، كمَراكِز التَّسوُّق والحافِلات ومِترو الأنفاق والطَّائرات، وارتِداء الكِمامات للحدِّ من خَطر التَّعرُّض لِمُسبِّبات الأمراض.



(3) عند السُّعال أو العطس، يجِب تَغطِية الأنف فَوراً بِالمناديل الورقيَّة أو الأكمام أو عِندَ منطقة ثَنْي المِرفَق، ومن ثَمَّ رمي المناديل المستعمَلة في صناديق القُمامة المُغلَقة فوراً. أمَّا بعد السُّعال والعطس، فيَجِبُ غسلُ اليدَيْنِ جيِّداً بِالماء والصّابون، أو بالماءِ والمطهِّر اليدويّ.



(4) ينبغي غسل اليدَيْن على الفَور بَعدَ العَودة إلى المنزل. أمّا إذا كُنتَ تُعاني من الحمّى أو أيّ أعراضِ التهاب الجهاز التَّنفُّسيّ الأخرى، وخاصّةً: الحمّى المستمرّة، فعليكَ التَّوجُّه مباشَرةً إلى المستشفى فوراً.

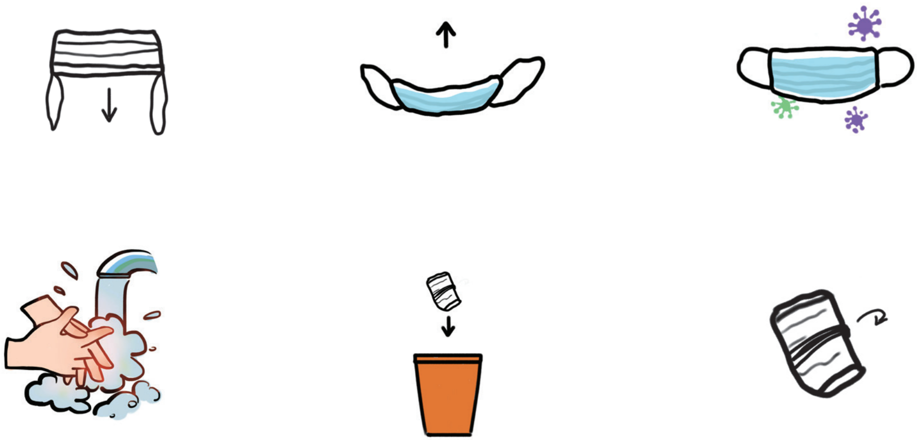


(5) يجِب تجنُّب جميع أنواع الاجتماعات خِلالَ مَوسِم الوباء.

8 ما طُرُقُ التَّعقيمِ الّتي يجِبُ اتِّباعُها بعد العودة من الخارج؟

عِندَما تعودُ إلى المنزل من الخارج، فإنَّ مَلابِسَك ويدَيْكَ وهاتِفكَ من الممكِن أن يكونَ قَدِ التصَقَ فِيهِم جميعاً بعضُ البكتيريا الضَّارّة. **لِذا، هُناك 5 أشياء يَجِب القِيامُ بها عند عَودتِكَ إلى المنزل، هي:**

- التَّخلُّص مِنَ الكِمامات المُستخدَمة، عَن طريقِ وَضعِها في أكياسِ القُمامة، ورشّ كمِّيّةٍ مناسبةٍ من الكحول الطِّبّيّ في أكياس القُمامة، وغَلقها بإحكام.

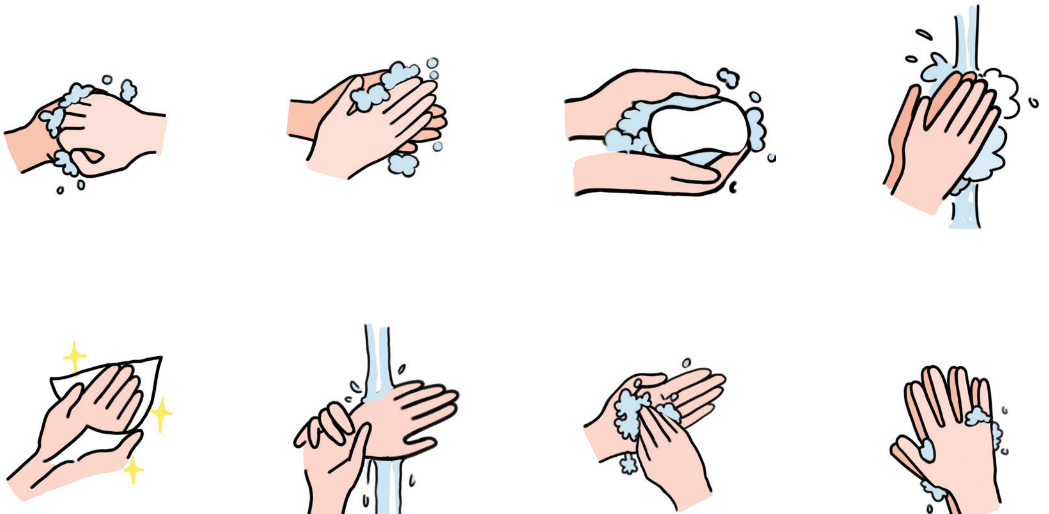


- تعقيم الهواتف المحمولة والمفاتيح عن طريق رشّ القليل من الكحول الطِّبّيّ عليها، ومَسحِها باستخدام المناديل الورقيّة.



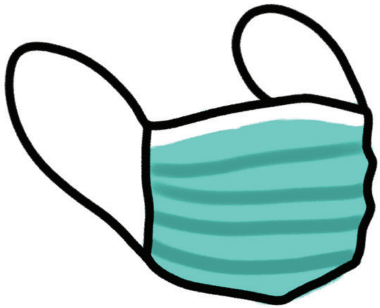
- تنظيف المنتَجات الّتي قَد تمَّ شِراؤُها وجلبُها إلى المنزل، وذلك عن طريق غسلِها أو رشِّها بالكحول الطّبّيّ أو تعقيمِها.

- تعليق الملابس الّتي تمَّ خلعُها على النَّافذة، مع فتح النّافذة للتَّهوئة.
- غسل اليدَيْن بالماء والصَّابون بسرعة، وذلك عن طريق فرك المِعصمَيْن وغَسل باطن اليدَيْن، مع تخليل الأصابع لمدّة 30 ثانيةً، ومسحها جيّداً بالماء الجاري. وفي النّهاية، لا بدّ من تجفيف اليدَيْن جيِّداً بمنديلٍ وَرقيّ.

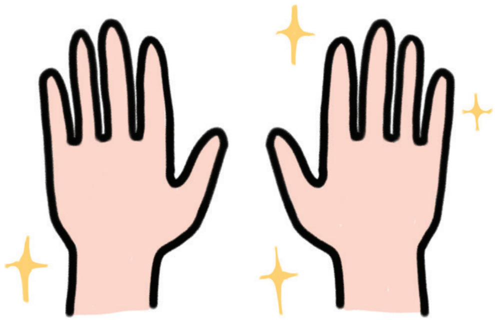


9 ما الإرشاداتُ الّتي يجِبُ اتِّباعُها عند ركوب المصعد؟

يجب ارتداء الكِمامات والأقنعة الواقية في المصعد. كذلك، يُمنَعُ لمس أيّ شيءٍ داخِل المَصعد، ويُفضَّل عدم التَّحدّث مع أحدٍ هُناك، مع الأخذ بِعَيْنِ الاعتبار غسل اليدَيْن فَورَ العودة إلى المنزِلِ مباشَرةً.



الكِمامة



الحفاظ على نظافة اليدَيْن

10 هل ما زال بإمكاننا طلبُ الوجَباتِ السَّريعة؟ وهل هي آمِنة؟

في الواقع، هناك حالاتٌ أُصيبَ فيها الطُّهاة بعدوى المرض، دون أن يكونوا على عِلمٍ بذلك، ويُعَدّ انتقال الرَّذاذ في الهواء أحدَ طُرقِ العدوى، فإذا كان الطُّهاة لا يَستخدِمُون الكِمامات الطِّبّيّة عند إعداد الطَّعام، فقَدْ تَحمِلُ الأطعِمةُ الفَيروسات. من ناحيةٍ أخرى، إذا كان بائعُ الأطعمةِ مُصاباً بالفَيروس، فمِنَ المُمكن أن تَحمِلَ هذه الأطعمةُ الفَيروس أيضاً.

ومع ذلك، فإنَّ الفَيروس التَّاجيّ -بطبيعته- حسّاسٌ تجاه الحرارة. لِذا، فإنّنا غالباً ما نحتاجُ إلى درجةِ حرارةٍ عاليةٍ جدّاً أثناء طهي الطَّعام. كذلك، لا بدّ من الحفاظ على درجة حرارةٍ معيَّنةٍ أثناء عمليّة تسليم الأطعِمة، وبذلك يصبح احتمال بقاء الفَيروس مُنخفِضاً جدّاً، وحتّى لو بقِيَتْ كمِّيّةٌ صغيرةٌ منه، يكون من الصَّعب الوصول إلى مرحلة العدوى، وهذا يعني أنَّ احتمال الإصابة بالفَيروس النَّاجِمِ عن الوجَبات السَّريعة مُنخفِضٌ جدّاً.

وبعبارةٍ أخرى، يُمكن القول أنَّ الوجَبات السَّريعة آمِنةٌ بشكل عامّ، ولكِن لا بدّ من اختيار متجرٍ جيِّدٍ يلتزم الحدّ الأدنى من الضَّوابط الصِّحّيّة اللّازمة للوقاية، وهذا -بدوره- يتطلَّب أن تكون اللُّحوم المُستخدَمة طازَجةً وصِحِّيّةً ومطابقةً لجميع المعايير المطلوبة، وأن تكون عملية الإنتاج متوافقة.

وفي الختام، إذا كنتَ قلقاً من الاتِّصال المباشر مع الوجبات السَّريعة المُشتَراة ومَن يقُم بإيصالها إلى منزلك، أو مع عامل التَّوصيل السَّريع، فيمكنك ترك العامل خارج الباب، ومن ثَمَّ إدخال الوجبة إلى المنزل بعد رحيله، وبذلك يكون الاتصال بين الجانبَيْن أقلّ، ويصبح آمِناً إلى حدٍّ ما، ثمَّ لا بدّ من مسح كيس التَّغليف بالكحول الطِّبّيّ وغسل اليدَيْن جيِّداً قبل البدء بتناول الطَّعام.